USO Y APLICACIÓN DE SOFTWARE EDUCATIVO PARA SENSIBILIZAR A LOS ESTUDIANTES EN LA COMPRENSIÓN DE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO HUMANO QUE CONTRIBUYEN A LA HIGIENE POSTURAL Y AL DESARROLLO FÍSICO

ANA MILENA PORRAS TIGREROS

ABSALÓN FELIPE VALENCIA VARGAS

MARGARITA MARÍA SALAZAR CUARTAS

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA “LOS LIBERTADORES “ESPECIALIZACIÓN EN INFORMÁTICA Y MULTIMEDIA EN EDUCACIÓN

SANTIAGO DE CALI

2011

USO Y APLICACIÓN DE SOFTWARE EDUCATIVO PARA SENSIBILIZAR A LOS ESTUDIANTES EN LA COMPRENSIÓN DE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO HUMANO QUE CONTRIBUYEN A LA HIGIENE POSTURAL Y AL DESARROLLO FÍSICO

ANA MILENA PORRAS TIGREROS

ABSALÓN FELIPE VALENCIA VARGAS

MARGARITA MARÍA SALAZAR CUARTAS

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TITULO DE ESPECIALISTA EN INFORMÁTICA Y MULTIMEDIA EN EDUCACIÓN

ASESOR

ING. LUCERO MUÑOZ GARZÓN

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA “LOS LIBERTADORES”

ESPECIALIZACIÓN EN INFORMÁTICA Y MULTIMEDIA EN EDUCACIÓN

SANTIAGO DE CALI

2011

PAGINA DE ACEPTACIÓN

Nota de aceptación

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Presidente del Jurado

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jurado

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jurado

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan sus agradecimientos a las siguientes personas:

**1. PROBLEMA**

**1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

En el trasegar pedagógico con estudiantes de diversos niveles tanto socioeconómicos como cronológicos, se observa con mucha atención las dificultades e incorrectas posturas corporales de los estudiantes, que se hacen visibles en el día a día, durante las horas de clase, presentándose incomodidades, indisciplina, desatención frecuente, y cansancio dibujado en el rostro de los educandos.

Las posturas incorrectas en que más reinciden los estudiantes son:

* El colocar la columna vertebral encorvada sobre el pupitre causa principal para la escoliosis.
* No sentarse, sino acostarse entre el asiento y el espaldar dejando un vacio para sus caderas y extremidades inferiores generan lumbagos;
* El cuello lo posicionan conjuntamente con el rostro a una distancia sumamente corta con respecto al material didáctico, ocasionando problemas de lordosis.
* Al escribir se recuestan lateralmente generando problemas de visión, forzando huesos y músculos del tórax o el cuello que posteriormente se reflejarán en los dolores lumbares crónicos.
* Es incorrecto sentarse encorvado puede causar aumento en la curvatura de la columna en el tórax.

Igualmente se observa que realizan movimientos bruscos con su cuerpo cuando emprenden alguna actividad académica, cultural o intelectual no solo en las clases de educación física, natación o ejercicios lúdicos, sino que se aprecia en todas las disciplinas del pensum académico del proyecto educativo institucional.

Analizando los graves problemas que generan las inadecuadas posturas de los estudiantes dentro del contexto escolar, es necesario desde la primera infancia, mediante un trabajo[[1]](#endnote-1) conjunto con directivos, docentes, padres de familia, y estudiantes, iniciar una campaña agresiva de sensibilización, utilizando y aplicando un Software Educativo y todas las Ayudas Didácticas Multimediales que se requieran para que los educandos adquieran hábitos saludables y así mismo se concienticen sobre la importancia del desarrollo físico de su cuerpo, mediante unas buenas posturas tanto dentro como fuera del aula; en el hogar y en cualquier lugar, evitando que una inadecuada higiene postural, repercuta en un futuro en su salud, en su desempeño profesional o personal.

“Un proyecto de fisioterapia demostró que sentarse bien mejora la salud y el desempeño escolar. A mejor postura, mayor rendimiento.[[2]](#footnote-1)

**1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo a través del uso y aplicación de un Software Educativo, podemos sensibilizar a los estudiantes de básica primaria, en el manejo de los movimientos del cuerpo para mantener una adecuada higiene postural y lograr su desarrollo armónico?

1.3. **ANTECEDENTES**

**1.3.1. EMPÍRICO**:

En la vida escolar es frecuente encontrar en las diferentes actividades de aprendizaje, estudiantes que requieren y usan gafas; que comienzan a deformar su cuerpo, generando problemas de salud, tanto a nivel físico como psicológico, debido a la falta de conocimientos sobre las malas posiciones a la hora de realizar diversas actividades escolares, como consecuencia de un erróneo aprendizaje en la gestualización de dichas posturas..

Además, los pupitres que usan los estudiantes son de inadecuada fabricación y ausentes de ergonomía; son simples tablas en el asiento y en el espaldar, muy separados del escritorio, dónde el estudiante pequeño queda practicamente colgado del pupitre; influyendo negativamente en crear unos hábitos posturales inadecuados, con su repercusión en la salud.

Son factores que causan estrés, falta de atención, desconcentración, cansancio, fatiga y apatía a las clases.

Es muy poco lo que se hace en las Instituciones educativas al respecto, sobretodo, el docente que descuida sus estudiantes y no se preocupa por hacerles un llamado de atención oportuno y de aprovecharlostemasdesaludpara sensibilizarlos. Se requiere que las Instituciones Educativas aprovechen las IPS, EPS y Programas de Salud Ocupacional para el Magisterio con el fin de hacer extensivo este programa a los estudiantes y contribuir así a su mejoramiento postural.

**1.3.2. BIBLIOGRÁFICO:**

A través del proyecto de Escuela Saludable de la Secretaria de Salud regional, se viene trabajando sobre la importancia de tener una correcta postura corporal e igualmente la EPS Cosmitet está brindando últimamente constante apoyo a los maestros sobre la higiene corporal y el uso de la pausa escolar como una manera de generar movimientos, estiramientos que distencionan el cuerpo y que son recomendables, cada que el docente observa inquietud y cansancio en sus estudiantes.

La pausa escolar es un descanso dentro del aula que debe orientar el maestro, cada que observa cansancio en sus estudiantes por las posturas inadecuadas, realizando conjuntamente estiramientos, durante diez minutos.

Las clases donde se estudia el cuerpo humano, deben ser aprovechadas para explicar las enfermedades y dolores de espalda que causa la falta de higiene postural y es aquí donde es importante hacer uso de un buen Software Educativo y Ayudas Multimediales ya que las características de estas ayudas intervienen como el principal centro socializador de los conocimientos.

La Clínica Rey David da a conocer el caso de un joven de 18 años quién fue diagnosticado con una Escoliosis Idiopática Doble Curva (desviación lateral de la columna con curva mayor de 60°),y quien a simple vista presentaba marcada asimetría del tórax y desequilibrio de los hombros. El procedimiento realizado al paciente, el cuál consistió en la corrección de la Escoliosis a través de la intervención quirúrgica fue exitosa.

**2. JUSTIFICACIÓN**

Este trabajo busca a través del uso y aplicación de Software Educativo, sensibilizar a los niños y a los jóvenes para que corrijan las posturas inadecuadas al sentarse, caminar, correr, sentarse al escritorio, con el fin de prevenir duros riesgos en la salud de los educandos, como son los problemas de la columna vertebral: cifosis, lordosis, escoliosis, problemas de visión al escribir recostados sobre el pupitre.

*Este trabajo contribuirá a crear una metodología que lleve al estudiante a mejorar sus posturas y al docente, estar pendien*te de corregirlo oportunamente utilizando **la pausa** que permitan al estudiante variar de posición, realizando estiramientos que le ayuden a mejorar sus movimientos corporales.

Se espera que la utilización de esta metodología pueda contribuir a mejorar la calidad de vida de los estudiantes con apoyo de su familia y de la escuela a través del Proyecto de Escuela Saludable; para ello se trabajará con los padres de familia para que corrijan la postura de sus hijos en casa, logrando que el proceso iniciado en la escuela tenga continuidad en el hogar, donde el niño o joven adopta una inadecuada posición para ver televisión, trabajar en computador, jugar videojuegos o al hacer los trabajos escolares.

**3.** **OBJETIVOS**

**3.1 OBJETIVO GENERAL**

Aplicar Software Educativo y Ayudas Multimediales que permitan sensibilizar a los estudiantes en el manejo de los movimientos del cuerpo humano que contribuya a mejorar la higiene postural y el desarrollo físico.

**3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Reconocer que uso y aplicación a nivel de Software Educativo se han venido realizando con relación al movimiento del cuerpo humano y la higiene postural.

* Conocer las técnicas o procesos para sensibilizar al estudiante en la comprensión de una buena higiene postural empleando Ayudas Multimediales
* .Analizar el proceso de un buen desarrollo físico
* .Desarrollar una propuesta mediante la aplicación de un Soft ware Educativo que contribuya a desarrollar habilidades en la expresión corporal.

4.  **MARCO REFERENCIAL**

**4.1 MARCO CONTEXTUAL:**

**Caracterización de La Institución Educativa Escuela Normal Superior Farallones de Cali**, ubicada en el Oeste de la ciudad, en la carrera 22 Oe No 2 – 65, Barrió Libertadores. Perteneciente a la comuna 3, zona de contrastes por ser el epicentro del patrimonio cultural que posee la ciudad, y a su vez contar con sitios de población flotante como El Mortiñal y el Nacional II, productos del desplazamiento y las invasiones, en busca de un mejor modo de vida.

En sus comienzos se inició con 188 estudiantes; en la actualidad tiene aproximadamente 4000 estudiantes distribuidos en tres jornadas.

Cuenta con El Programa de Formación Complementaria cuya misión se fundamenta en la formación de maestros para desempeñarse en preescolar y básica primaria y sus 7 Sedes; con estudiantes procedentes de las diferentes comunas, barrios y corregimientos del casco urbano, donde converge una comunidad estudiantil de diversos estratos, socioeconómicos desde el estrato 1 hasta el 3.

La Normal, en la sede principal, posee una estructura física amplia de 35,000 metros cuadrados aproximadamente., la institución cuenta con amplias instalaciones, zonas verdes, salones espaciosos, con sala de tecnología e informática y laboratorio; planta directiva, administrativa de gran trayectoria en el área educativa, pedagógica.

**Caracterización de La Institución Educativa Jesús Villafañe Franco**, la Institución Educativa Jesús Villafañe Franco se encuentra ubicada en el Distrito de Aguablanca, barrio Marroquín III etapa, calle 72 s Transversal 72 P – 00, la mayor parte de sus estudiantes proceden de los barrios Navarro, Potrero Grande, Los Lagos, La Paz, Charco Azul, entre otros, estratos socioeconómicos 1 y 2.; la mayor parte de sus estudiantes son desplazados por el conflicto, afrodescendientes o procedentes de la zona Pacifica, la Institución tiene una sede con aproximadamente con aproximadamente 1.500 estudiantes

Dado el perfil de nuestros estudiantes y atendiendo a los estratos donde provienen, observan marcadas costumbres posturales que requieren ser reeducadas, pero difícilmente se puede conseguir esta modificación postural de manera correcta, ya que esta reeducación requiere de personal experto y de trabajo individualizado, realizado por fisioterapeutas. Afortunadamente Santiago de Cali cuenta con la Escuela Nacional del Deporte, donde sus egresados empiezan a incursionar en estas investigaciones que poco estudio han tenido en Colombia.

Se pretende mediante la aplicación y uso de un Software Educativo

**4.2 MARCO TEÓRICO:**

**Son diversos los autores que han estudiado el tema desde diferentes posiciones fisiológicas, psicológicas o culturales. Entre otros se puede mencionar Clifford Kimber Dgray, Carolin E (1983) y Hernández Corvo R. (1986).**

1. [↑](#endnote-ref-1)
2. Dice la fisioterapeuta Nhora Tatiana Qssa, egresada de la e Escuela Nacional del Deporte, luego de la intervención realizada en el Colegio Bilingüe Montessori, con su Proyecto “Salud Postural y Recreación, Rendimiento al 101%” [↑](#footnote-ref-1)